

# INTELLIGENZA EMOTIVA E GESTIONE DELLO STRESS

GESTIRE LE EMOZIONI  
PER MANTENERE RELAZIONI  
POSITIVE IN AZIENDA

CORSO  
FORMAZIONE  
GRATUITO  
PER PERSONE  
OCCUPATE



Riconoscere e gestire le emozioni

Individuare i fattori generatori di stress e gli impatti sui comportamenti

Sperimentare tecniche di rilassamento applicabili nella propria quotidianità

Focalizzare le risorse personali per gestire lo stress



Acquisire strumenti per affrontare la tensione sperimentata in ambito professionale

Sviluppare tecniche di auto controllo e di gestione della relazione per contenere lo stress vissuto con alcuni interlocutori

Saper cogliere il potenziale dello stress positivo e utilizzarlo costruttivamente



Docente:  
Dr. Fausto Cristiano

Psicologo - Psicoterapeuta Cognitivo - Comportamentale - Consulente nel campo delle Risorse umane e del Marketing, Formatore con esperienza pluriennale.

Le sue principali aree di formazione:  
Comunicazione Efficace - Public Speaking - Linguaggio - Non Verbale - Metodi di Vendita e Negoziazione - Customer - Relationship Management

## OBIETTIVI

STRATEGIE



RETICA  
osti | arej

**DURATA**

16 ore:  
(28/29 settembre)

**LUOGO**

Località Confos 69/a  
Trichiana (BL)

**PARTECIPANTI**

Riservato ad un max  
di 6/8 persone

**CONTATTI**

e-mail: [sede@retica.net](mailto:sede@retica.net)  
Tel. +39 349 2361927